

# Vitamin D erhöht Testosteronspiegel

Vitamin D ist ein Vitalstoff, der an vielen äusserst wichtigen Körperprozessen beteiligt ist. Fehlt das Vitamin D kommt es zu den unterschiedlichsten Gesundheitsbeschwerden und Krankheiten. Auch ein sinkender Testosteronspiegel kann zu den Symptomen eines Vitamin-D-Mangels gehören. Wenn Sie daher an einem niedrigen Testosteronspiegel leiden und Ihren Testosteronspiegel auf gesunde und natürliche Weise erhöhen möchten, dann denken Sie in jedem Fall auch an Vitamin D. Denn der Testosteronspiegel kann nur steigen, wenn Sie gut mit Vitamin D versorgt sind.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 16. September 2019

Stand: 14. October 2019

## Vitamin D und der Testosteronspiegel

Die Symptome eines niedrigen Testosteronspiegels beim Mann können vielfältig sein. Natürlich gehören die schwindende Libido und Potenz dazu. Doch können auch psychische Besonderheiten auftreten, wie unbegründete Ängste und Reizbarkeit. Wenn der Bartwuchs weniger wird, die Leistungsfähigkeit sinkt und selbst die Muskelkraft nachlässt, dann ist ein sinkender Testosteronspiegel eine sehr wahrscheinliche Ursache.

Der Testosteronspiegel sinkt jedoch nicht einfach so, sondern nur unter bestimmten Voraussetzungen. Zu diesen Voraussetzungen könnte ein Vitamin-D-Mangel gehören, der bekanntlich in unseren Breiten sehr weit verbreitet ist.

Vitamin D ist zunächst einmal gemeinsam mit Zink, Magnesium und den B-Vitaminen für die Bildung des Testosterons erforderlich.

Zusätzlich ist Vitamin D an der Regulierung des Testosteronspiegels beteiligt, indem es die Aromatase hemmt, ein Enzym, das die Umwandlung von Testosteron in Östrogen in die Wege leitet und auf diese Weise den Testosteronspiegel senken kann. 3.000 IE Vitamin D sollen genügen, um den Testosteronspiegel zu erhöhen.

# Einnahme von Vitamin D hebt den Testosteronspiegel

Im Jahr 2011 wurde im Fachmagazin *Hormone and Metabolic Research* ein Artikel der *Medical University of Graz* veröffentlicht. Darin war zu lesen:

Die männlichen Fortpflanzungsorgane gehören zu den Zielgeweben des Vitamin D. Daher liegen bereits Daten vor, die einen Zusammenhang zwischen den Vitamin-D-Werten und dem Testosteronspiegel beim Mann zeigen."

Man stellte den Testosteronspiegel von 54 gesunden, aber übergewichtigen Männern (zwischen 20 und 49 Jahren) fest. Der Wert befand sich an der unteren Grenze, war also sehr niedrig. Ihr Vitamin-D-Spiegel war ebenfalls sehr niedrig (um 20 ng/ml), nämlich schon so niedrig, dass es sich um einen Mangel handelte.

Die Männer sollten nun ein Jahr lang entweder 3.000 IE Vitamin D oder ein Placebopräparat einnehmen. Anschliessend war der Vitamin-D-Wert in der Vitamin-D-Gruppe durchschnittlich um 20 ng/ml gestiegen, in der Placebogruppe war er niedrig geblieben.

Der Testosteronspiegel war in der Vitamin-D-Gruppe ebenfalls signifikant gestiegen, in der Placebogruppe konnte hier keine positive Änderung festgestellt werden.

## Je höher der Vitamin-D-Spiegel, umso höher der Testosteronspiegel

Auch in einer weiteren Studie zum Thema Vitamin D und Testosteronspiegel – sie stammt aus dem Jahr 2015 – zeigte sich, dass der Testosteronspiegel mit dem Vitamin-D-Spiegel korreliert. Je höher und gesünder also der Vitamin-D-Spiegel, umso höher und gesünder war bei den Probanden auch der Testosteronspiegel. In dieser Studie waren die Teilnehmer älter, nämlich zwischen 65 und 89 Jahre alt.

Natürlich ist ein Vitamin-D-Mangel nicht die einzige Ursache eines niedrigen Testosteronspiegels, so dass die Einnahme von Vitamin D nur EINE Komponente im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie zur Erhöhung des Testosteronspiegels darstellen sollte.

Weitere Massnahmen zur natürlichen Erhöhung des Testosteronspiegels finden Sie hier: [Testosteronspiegel natürlich erhöhen](#)

## Testosteronspiegel messen

Bevor man Massnahmen zur Erhöhung des Testosteronspiegels ergreift, sollte zunächst überprüft werden, ob die vorhandenen Symptome tatsächlich die Folgen eines zu niedrigen Testosteronspiegels sind und nicht womöglich andere Ursachen haben. Dabei kann der Arzt mit einer Testosteronbestimmung im Blut helfen.

Doch gibt es inzwischen auch einen Heimtest (ca. 27 Euro - online bestellbar), der den Testosteronspiegel ganz unkompliziert und unblutig im Speichel misst. Der Vorteil ist - abgesehen von der Einfachheit der Probenentnahme - dass im Speichel ausschliesslich das freie Testosteron gemessen werden kann, während im Blut meist das Gesamttestosteron bestimmt wird. Da jedoch nur das freie Testosteron aktiv und wirksam ist, ist dieser Wert natürlich auch aussagekräftiger.

Man erhält beim Heimtest ein Testkit mit allen erforderlichen Materialien sowie einer ausführlichen Anleitung. Ihre Speichelprobe senden Sie dann in einem beiliegenden Umschlag an das angegebene Labor und erhalten von dort nach einigen Tagen Ihre Werte per Post oder Email.

Auch Ihren Vitamin-D-Spiegel können Sie entweder von Ihrem Hausarzt oder per Heimtest bestimmen lassen. Näheres dazu sowie zur richtigen Dosierung und Einnahme des Vitamin D lesen Sie hier: [Vitamin D - Die richtige Einnahme](#)

## Quellen

- Wehr E et al., Association of vitamin D status with serum androgen levels in men, Clin Endocrinol (Oxf), August 2010, (Zusammenhang zwischen Vitamin D und Serum-Androgen-Spiegel bei Männern)
- Pilz S et al., Effect of vitamin D supplementation on testosterone levels in men, Horm Metab Res., März 2011, (Der Effekt einer Vitamin-D-Supplementierung auf die Testosteronspiegel von Männern)
- Kinuta K et al., Vitamin D is an important factor in estrogen biosynthesis of both female and male gonads, Endocrinology, April 2000, (Vitamin D ist wichtig für die Biosynthese von Östrogen in den Gonaden bei Frauen und Männern)
- Rafiq R et al., Associations of Vitamin D Status and Vitamin D-Related Polymorphisms With Sex Hormones in Older Men, November 2015, J Steroid Biochem Mol Biol, (Verbindung zwischen Vitamin-D-Status und Vitamin-D-bedingte Polymorphismen bei Sexualhormonen älterer Männer)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/testosteronspiegel-mit-vitamin-d-erhoehen.html>